



**まずは普段の生活の中に運動を**

水の郷  
すこやかルーム  
インストラクター  
**河野 潤子さん**

「体を動かすことが大事」と分かっているけど、運動習慣が身に付かない人は多いはず。そんな人におすすめなのが日常生活をしながらの「ながら運動」。洗濯物をたたみながらストレッチをしたり、歯を磨きながら背伸びを繰り返したりと、まずは普段の生活の中に軽い運動を取り入れてみましょう。

また、テレビを見るときはCMのときだけ片足立ちをするなどのルールを決めるのもおすすめです。1つ1つは小さな動きですが、続けて積み重ねれば効果は出てきます。とにかく「続けることが大事」です。好きな音楽を聞きながらやってみるなど、自分が楽しめる方法を見つけましょう。

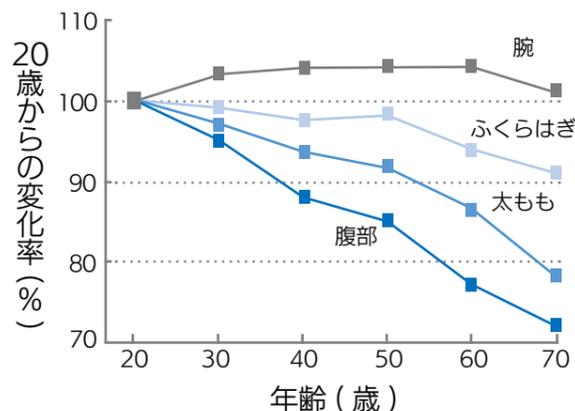
**知ってますか？チョッキン体操**

柳川市のご当地健康体操「チョッキン体操」を知っていますか。全身がまんべんなくほぐれるので、ぜひお試しください。体操の動画は市の公式サイトで紹介していますよ。

柳川市チョッキン体操



図1 加齢による筋肉の変化



【出典】東京大学 福永研究室

70歳を過ぎると、太ももや腹部の筋肉は20歳時の80%以下に減少

家でダラダラと過ごす



使わない筋肉はさらに減少



筋肉を使う運動習慣が必要



でも、

**運動は大切 最近運動していますか？**

1年で最も暑くなるこの季節、気を付けなければならないのが熱中症です。加えて今年の夏は新型コロナウイルスにも注意が必要。例年以上に外に出る機会が減りそうです。しかし、家に閉じこもったままダラダラと過ごしては、私たちの体にさまざまな悪い影響が出てきます。

運動不足になるとさらに運動したくなくなる悪循環

私たちの体の健康は運動と密接に関係しています。運動が不足すると消費エネルギーが少なくなり、肥満になりやすくなります。するとその影響で高血圧、糖尿病などの病気にかかりやすい体に。また、運動不足によって筋肉が減少し、関節の可動範囲が狭くなるとひざや腰にかかる負担が増えます。その結果、ひざや腰に痛みが出て、さらに運動したくなくなるという悪循環に陥ってしまいます。

30歳以降筋肉量は1年で1%ずつ減少

筋肉の量は、年齢を重ねるごとに低下していきます。30歳以降では1年で1%ずつ筋肉量が減少するといわれ、寝てばかりだと2日で1%減少するとの研究結果もあります。特に下半身やお腹まわりの筋肉は、年齢が上がるほど減少。70歳を過ぎると、20歳と比べて腹部や太ももの筋肉量は、80%以下になってしまいます(左上図1参照)。

また、年齢に関係なく、使わない筋肉はどんどん衰えていきます。骨折したことがある人は、ギプスを外したときのこと

を思い出してください。ギプスによって固定され「使わなかった筋肉」は驚くほど細く小さくなっていないかどうでしょうか。

運動習慣を身に付けて健康な体を維持しよう

私たちは生きていく以上、加齢による筋肉の減少を完全に防ぎ難いことは困難です。しかし、習慣として適度に使用していれば筋肉の減少を抑えることができます。この機会に、新たな運動習慣を身に付け健康な体を維持しましょう。



自宅で簡単にできるトレーニングを教えます！  
気になる人は次のページへ

アクセス・ジャパン  
スポーツクラブ柳川店  
高山 直也 副支配人



年代別目標	
40代以下	20回
50代	15回
60代以上	10回



## 1 内ももトレーニング

- ①いすに座って軽く脚を開く
- ②片脚を上げて反対の脚に組む
- ③片脚を上げて元の位置に戻す

年代別目標	
40代以下	左右 20回ずつ
50代	左右 15回ずつ
60代以上	左右 10回ずつ

下半身と上半身それぞれ2つずつトレーニングメニューを考えました。年代別に目標を設定しているので、無理がない範囲で目標を目指しましょう！



## 2 胸まわりトレーニング

- ①壁から1歩後ろに下がったところに立つ
- ②両手を壁の肩の高さにつける
- ③肘を外に開き、背中を丸めないように腕を曲げて伸ばす

【問】アクセス・ジャパンスポーツクラブ柳川店  
☎ 73-3888 柳川市西浜武 992-1



器具やマシンを使って本格的にトレーニングをしたい人は、アクセス・ジャパンスポーツクラブ柳川店でお待ちしています。一緒に理想の<sup>からだ</sup>身体を作り上げましょう！

# Let's 自宅で簡単 Training

自分の年代目標のクリアを目指して Lets チャレンジ

今回はアクセス・ジャパンスポーツクラブ柳川店に協力してもらい、自宅で簡単にできるトレーニングメニューを4つ紹介します。各年代ごとに掲げている目標は、あくまで目安です。体の状態や体調によって、変更してください。

長い間運動をしていない人は、いきなり大きい負荷をかけるとけがにつながります。まずは、体をほぐすつもりで小さい負荷をかけていき、少しずつ負荷を大きくしていきましょう。



## 4 二の腕トレーニング

- ①いすに手を付いて座る
- ②ひじを伸ばしていすからお尻を浮かせる

年代別目標	
40代以下	20回
50代	15回
60代以上	10回

## 3 太ももトレーニング

- ①いすに座り背筋を伸ばしてひざを上げる
- ②かかとを押し出すようにひざをまっすぐ伸ばす
- ③もう一度ひざを胸に引き付けてゆっくりと下す

年代別目標	
40代以下	左右 20回ずつ
50代	左右 15回ずつ
60代以上	左右 10回ずつ



※いすは動かないものを使用してください。

